

12月(後半)学校給食献立表

今月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう

令和4年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群 たんぱく質 肉魚卵豆類	2群 無機質 牛乳,小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜果物	5群 炭水化物 穀類芋類砂糖	6群 脂質 油脂類			
15 木	○	発芽玄米入りごはん						精白米,発芽玄米	791 kcal	バイキング給食 19, 20, 21日は3年生のみ「バイキング給食」です。給食室一同3年生のために頑張って作ります!	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27 g		
		ビーンズサラダ	ハム,青大豆	糸寒天	にんじん	コーン,きゅうり	上白糖	油	25 g		
		ポークカレー	豚肉		にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	2.6 g		
		りんご									
16 金	○	発芽玄米入りごはん						精白米,発芽玄米	710 kcal	冬至献立 22日は冬至です。今日はそれにちなみ、かぼちゃやゆず, こんにゃくを使った献立にしました。冬至は、1年間で昼の時間が一番短い日です。「冬に至る」と書きまですが、この頃から一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。また、この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。	
		牛乳		牛乳					31 g		
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉,絞豆腐			たまねぎ,えのき氷	パン粉,三温糖		20 g		
		おかかあえ(じゃこ)	かつお節	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ,きゅうり,つぼ漬			3 g		
		かきたま汁	糸かまぼこ,卵		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん				
19 月	○	発芽玄米入りごはん	3-1					精白米,発芽玄米	717 kcal	3-1 バイキング給食	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					34 g		
		マスのマスタード焼き	マス					マヨドレ	24 g		
		わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁			3 g		
		麩とえのきのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	麩				
20 火	○	発芽玄米入りごはん	3-2					精白米,発芽玄米	791 kcal	3-2 バイキング給食	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g		
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉			マーメレード			28 g		
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,コーン,たまねぎ	じゃがいも,マカロニ,上白糖	マヨドレ	2.9 g		
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい					
21 水	○	発芽玄米入りごはん	3-3					精白米,発芽玄米	720 kcal	3-3 バイキング給食	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33 g		
		いかみりん	いか				でんぷん,米粉,三温糖	油	21 g		
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁			2.5 g		
		きのこ汁	豚肉,油揚げ		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	つきこん	油			
22 木	○	発芽玄米入りごはん(減量)						精白米,発芽玄米	800 kcal	冬至献立 3-1 年取り	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31 g		
		こんにゃくと厚揚げのゆずみそかけ	絹生揚げ,みそ			ゆず	板こんにゃく,三温糖		26 g		
		磯香あえ		焼きのり	ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	上白糖	マヨドレ	3.1 g		
		南瓜ほうとう	鶏肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ	だいこん,しめじ,ねぎ	うどん				
23 金	○	ピタパン						ピタパン	756 kcal	27日は「年取り」です。このごちそうはお祝いの魚, 酢の物, ひたし豆, 煮物などが並びますが、なんとって中心は魚で、「ぶり」や「さけ」が必ず食卓にのびります。「ぶり」は出世魚といわれ、「さけ」は栄えるといわれ、おめでたい魚とされています。今日の給食では、さけをいただきます。	
		牛乳&手作りガトーショコラ	おから,豆乳	牛乳				米粉,上白糖,粉糖	マーガリン		35 g
		フライドチキン	鶏肉				でんぷん,小麦粉	油	33 g		
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	上白糖		2.8 g		
		ミネストローネスープ	ウインナー		にんじん,トマト缶,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,上白糖				
26 月	○	発芽玄米入りごはん						精白米,発芽玄米	802 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					41 g		
		松風焼き	鶏ひき肉,木綿豆腐,みそ			たまねぎ,えのき氷	パン粉,三温糖	ごま	25 g		
		こぎつねサラダ	油揚げ,かつお節		こまつな	キャベツ,もやし	上白糖	油	2.9 g		
		寄せ鍋煮	鶏肉,かまぼこ,焼き豆腐,焼き竹輪		ほうれんそう	はくさい,えのきたけ,ねぎ	しらたき				
27 火	○	発芽玄米入りごはん						精白米,発芽玄米	740 kcal		
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご			38 g		
		鮭の塩麹焼き	鮭の塩麹漬						16 g		
		五目なます	糸かまぼこ	すき昆布	水菜	れんこん,だいこん,赤かぶ	上白糖		3.2 g		
		みそけんちん汁	鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,えのきたけ,ねぎ	こんにゃく,さと	ごま油			

献立は都合により変更します。